

+

Jahresplan

Bewegung und Sport

Schuljahr 2022/2023

1. Persönliche Überlegungen zum Fach Bewegung und Sport

Unsere Welt ist heute geprägt von der Technik, mit all ihren Vor- aber auch deren Nachteilen. Der Tagesablauf viel zu vieler Kinder schaut heute leider oft so aus:

- die Kinder werden mit dem Auto (Bus) zur Schule gefahren (nicht nur die Kinder von den Bergbauernhöfen, sondern auch viele aus dem Dorf),
- dort sollten sie - je nach Fach -(besonders in den Lernfächern) immer brav und still sitzen (der sogenannte "Zappelphilipp" hat selten Haltungsschäden),
- Fahrt nach Hause zum Mittagstisch,
- die meiste Freizeit verbringen sie beim Nintendo, Computer oder Fernseher,
- Hausaufgaben machen,
- anschließend Abendessen (bei den meisten besteht die heutige Nahrung aus zu viel Fett, weißem Mehl, Eiweiß, süßen Getränken, Süßigkeiten usw.)
- Am Abend wird noch ein Film angeschaut.

Unserer Meinung nach sollte die Schule den Kindern Freiräume für die Bewegung geben -Bewegungspausen im Unterricht, während der Pause und in der Freizeit. Wissenschaftliche Studien ergeben, dass heute leider viel zu viel Kinder nicht mehr klettern (z.b. Stangen, Seile usw.), springen und schon gar nicht längere Zeit (mehrere Minuten) durchlaufen können. Weiteres belegen Studien, dass die Herz- und Kreislaufbelastungen der Kinder und Jugendlichen sich von ein bis zwei Stunden am Tag auf ca. 15 Minuten verringert haben. Die Folgen davon sind die Zunahme der heutigen Zivilisationskrankheiten, Herz- und Kreislaufkrankungen (Herzinfarkt, hoher Blutdruck usw.), die erst im Erwachsenenalter auftreten. Die Kosten der Behandlung dieser Krankheiten übersteigen ein Vielfaches die Ausgaben für die Prävention.

Der Mensch ist zum Gehen, Laufen, Springen und Werfen geboren. Die Technik raubt uns die Bewegung, aber auch den Kontakt zu anderen, dazu kommt noch die ungesunde Ernährung. Die heutigen Zivilisationskrankheiten sind die Folge davon.

Eines der obersten Ziele des Faches Leibeserziehung ist, den Körper zu erziehen und ihn zu bewegen. Dieses Fach ist das einzige "motorische Fach", das sich mit dem Körper befasst und darf deshalb kein kognitives Fach werden. Sicher, alle Fächer haben ihren Stellenwert, aber die sportliche Einstellung, Haltung und Bewegung in und auch nach der Schulzeit wirken sich auf die Gesundheit und Körperhaltung jedes einzelnen im Erwachsenenalter aus. Wir versuchen deshalb den Kindern die Möglichkeit zu geben sich viel zu bewegen, bzw. sie verschiedene Bewegungen an Groß- und Kleingeräten ausprobieren zu lassen. Ein weiteres wichtiges Ziel ist es, bei den Kindern die Freude für die Bewegung zu wecken bzw. zu erhalten. Dies ist bei den Schülerinnen im Mittelschulalter am besten möglich durch das Spiel, das daher in unserem Unterricht einen sehr großen Stellenwert einnimmt. Wir versuchen deshalb bei fast jeder Turnstunde eine Form der großen als auch kleinen Spiele (Ball- Fangspielen usw.) den Kindern anzubieten. Wenn Kinder und Jugendliche keine Möglichkeit haben sich zu bewegen oder sich sportlich zu betätigen, darf man sich nicht wundern, dass man sie vermehrt bereits im Mittelschulalter in Bars, Discos und mit Drogen antrifft. Dies ist dann aber auch Aufgabe der Gemeinden, Schulen und Vereine, den Jugendlichen die öffentlichen Spielplätze, Sportanlagen sowie sportliche Angebote und Übungsleiter zur Verfügung zu stellen. Jugendliche sollten regelmäßig Sport betreiben und auch im sportlichen Bereich ein Ziel vor Augen haben (das Erlernen mehrerer Sportdisziplinen, sportliche Wettkämpfe usw.) . Durch den regelmäßigen Sport werden soziale Kontakte aufgebaut und gepflegt, werden Kinder und Jugendliche stark gemacht, kann das Selbstbewusstsein gestärkt werden, wird gelernt mit Sieg und Niederlage umzugehen. Der Sport kann dadurch zu einer der gesündesten und sinnvollsten Freizeitbeschäftigung werden und ist gleichzeitig eine der besten Suchtprävention, die es gibt. Nach einer Untersuchung kommen heute immer mehr Kinder in die Mittelschule, die verhaltensauffällig, gewalttätig, lernbehindert und psychische Probleme haben. Im Mittelschulalter haben wir aber auch immer mehr Kinder, die bereits Kontakt mit Alkohol, Zigaretten, und Drogen haben oder frühreife Jugendliche sind. Uns Lehrpersonen und der Institution Schule werden bei diesen Problemen zu viel Verantwortung von außen abverlangt. Wir sind dabei aber sehr oft überfordert und wir bekommen leider verhältnismäßig wenig konkrete Hilfe und Unterstützung.

Im heurigen Schuljahr möchte ich mich vermehrt mit der Förderung der Begabungen bzw. den Fähigkeiten der einzelnen Schülerinnen auseinandersetzen. Jedes Kind hat in jedem schulischem Bereich bzw. Fach mehr oder weniger ausgeprägte Fähigkeiten.

Beim Sport ist nicht jeder ein schneller Läufer, guter Turner oder Ballspieler, er könnte aber vielleicht ein guter Schiedsrichter sein. Durch das vielfältige Programm, das wir den Kindern anbieten, sollten sie ihre

Fähigkeiten - aber auch ihre Schwächen kennen lernen. Sobald sie ihre sportlichen Fähigkeiten kennen, sollte dies das Ziel des heurigen Schuljahres sein, dass sie sich dann dort auch besonders einsetzen. Jeder hat das Recht seine Fähigkeiten zu zeigen, bzw. auch eine sehr gute Leistung zu erbringen. Gleichzeitig sollten die Schülerinnen aber auch versuchen ihre sportlichen Mängel zu verbessern.

2.) Einige Ziele und wichtige Schwerpunkte des Unterrichtes (Methoden ...)

Verwendung folgender drei Lernwege:

- **dem offenen Lernweg:**

das Lernziel wird den Kindern bekannt gegeben, der Weg zur Zielerreichung jedoch dem selbständigen Handeln der Schüler weitgehend freigestellt,

- **dem strukturierten Lernweg:**

ein komplexes Lernziel wird in eine systematische Folge von Teilschritten gegliedert,

- **den programmierten Lernweg:**

Die einzelnen Teilschritte einer Aufgabe sind durch ein vorgegebenes Programm vorstrukturiert, alle Übergänge der oben genannten Lernwege sind jedoch oft auch möglich.

Die Klassen arbeiten oft im Frontalunterricht als auch in der freien Gruppe, mit freien als auch mit gebundenen Ordnungsformen.

Die Klassen werden oft in Arbeitsgruppen eingeteilt und zwar in homogene und in heterogene Leistungsgruppen, sowie in Neigungsgruppen und in spontan-gebildete Gruppen.

Die Betriebsformen sind: der freie Gruppenbetrieb, der koordinierte Betrieb, der Parallel-, Wechsel-, Stations- und der Kreisbetrieb. Die Kinder arbeiten sowohl im Einzel- als auch im Partnerbetrieb.

Das Programm wird größtenteils in der Turnhalle abgewickelt. Es enthält aber auch Lernziele, die ausschließlich im Freien verwirklicht werden können.

Die meisten Schülerinnen besonders der dritten Klassen müssen entweder einzeln oder als Kleingruppe Übungen zum Einwärmen oder Turn- bzw. Gymnastikformen vorführen.

Schülerinnen, die nicht turnen (wegen Verletzung usw.) werden als Schiedsrichter eingesetzt oder helfen beim Sichern oder es werden ihre theoretischen Kenntnisse (z.B. schriftliche Arbeit usw.) überprüft.

Der Unterricht wird zum Großteil gleichgeschlechtlich gestaltet, jedoch durch innere Differenzierung- verschiedene Themen bzw. Aufgaben so variiert, dass die Interessen der Buben als auch die der Mädchen berücksichtigt werden. Die sportlichen Interessen sind im Mittelschulalter zum Teil oft schon geschlechtsdifferenziert - die Buben wenden sich bereits mehr den großen Sportspielen zu, während die Mädchen zum Teil oft die weniger körperbetonten Übungen bevorzugen. Die Kinder zeigen zum Großteil großes Interesse und arbeiten zufriedenstellend mit. Die Buben sind meistens lebendiger, drängen nach Bewegung, während die Mädchen eher ruhiger und aufmerksamer sind. Im physischen Bereich erkennt man folgenden Unterschied: die Kinder, die im Volksschulalter geringe Bewegungserfahrungen gemacht haben - mangelnde sportliche Betätigung in der Freizeit und ungenügende Ausbildung in der Volksschule - denen fehlt es zum Teil an Koordination, Geschicklichkeit, Ball-Gefühl, Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit.

Die Schüler der ersten Klassen brauchen meistens längere Zeit bis sie sich an die neue Schulsituation, an die neuen Mitschülerinnen und an die neuen Lehrpersonen gewöhnen. Deshalb brauchen wir meistens länger, um sie an unsere Arbeitsmethoden zu gewöhnen, im Besonderen beim Gruppenbilden, beim Umziehen, beim Individuellem Üben mit Bällen, beim Herrichten und Wegräumen der Geräte.

Bei der Ausführung verschiedenster Übungen, bei Übungen mit Bällen, beim Üben mit Geräten wird wegen der Verletzungsgefahr großer Wert auf Aufmerksamkeit, Ordnung und Disziplin gelegt.

Die Kinder müssen die Turnsachen von zu Hause mitnehmen und ziehen sie nach dem Turnunterricht wieder aus.

Als Ergänzung zum Schulunterricht dürfen Schüler an Schulmeisterschaften, Turnieren und Vergleichswettkämpfen teilnehmen. Wichtige Voraussetzung ist, dass sie eine Gesundheitsbescheinigung besitzen. Aufgrund der aktuellen Situation können diese Vorhaben heuer nicht geplant werden.

Jeder Schüler soll als Ganzes in seiner Entwicklungsstufe beachtet und beobachtet werden. Deshalb ist es notwendig, große Aufmerksamkeit dem Grad seiner psychomotorischen Entwicklung zu schenken.

Wir versuchen folgende Aspekte zu fördern:

- Die Entfaltung und Verbesserung aller grundlegenden körperlichen Eigenschaften und der entsprechenden Fertigkeiten. Die Förderung der physiologischen Entwicklung ist die normale Voraussetzung für die Durchführung der grundlegenden sportlichen Tätigkeiten.
- Die Stärkung von Herz, Kreislauf und Atmung, hier gilt vor allem die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer.

- Die Stärkung der Muskelkraft, dazu dienen im Besonderen die Übungen mit eigener Körperbelastung, als auch mit Zusatzgewichten - eine gewisse Muskelkraft ist ja auch die Voraussetzung für eine gesunde Haltung.
- Die Verbesserung der Beweglichkeit - durch gezielte Dehnübungen und spezieller Gymnastik - Voraussetzung um Sportverletzungen vorzubeugen.
- Der Erwerb von Kenntnissen und Einsichten in die Zusammenhänge zwischen körperlichen und psychischen Anpassungsprozessen, die Gewöhnung an Haltungen bzw. Verhaltensweisen der Prävention und Vorsorge für die Gesundheit, sowie das Erfahren und Erleben der eigenen Leiblichkeit als auch der sportlichen Schwächen und Stärken durch die elementaren Empfindungen von Spannung und Entspannung, Anstrengung und Erholung und durch sportmotorische Tests.
- Die Bewegungserziehung durch Erfahrungen von Schwere und Leichtigkeit, Schwingen und Fallen, Beschleunigen und Verzögern, Weite und Enge, als auch das Zeitgefühl, die Orientierung und das Gleichgewicht.
- Die Sporterziehung und Aneignung von Sporttechniken zur Ausübung von Individual-, Partner- und Mannschaftssportarten. Der Sport soll zur Bildung und Erziehung der Persönlichkeit beitragen - das eigene Ich stärken - und die Grundlage für die Gewöhnung an aktive sportliche Betätigungen schaffen. Der Sport bietet die Gelegenheit, alltägliche Bewegungen wie Laufen, Springen und Werfen sowie Fangen zu nützen. Er zielt aber auch auf die innere Disziplin, auf die Bildung persönlicher Bewegungsmuster und auf die Beherrschung des Körpers hin. Die ausgemachten Spielregeln müssen eingehalten werden und zielen daraufhin, ein loyales Verhalten unter den Schülern sich anzugewöhnen. Die Hinführung zum Sport schließt aber den Wettkampf unter den Schülern bzw. mit Schülern anderer Schulen ein. Die Leistung oder ein Sieg sollen als Bestätigung und Frucht freiwillig übernommener und mit Ausdauer verfolgter Anstrengungen angesehen werden, während eine Niederlage positiv verarbeitet werden sollte. Gleichzeitig werden das Selbstvertrauen und das Könnensbewusstsein durch sportliche Erfolgserlebnisse gesteigert. Beim Sport kann eine Eingliederung von scheuen oder sozial schwierigen Schülern in eine Gemeinschaft oder Mannschaft oft leichter erfolgen, wobei gleichzeitig der Gemeinschaftssinn und die sportliche Fairness gefördert werden – immer jedoch unter Einhaltung der ausgemachten Regeln bzw. Spielregeln.
- Die Schüler sollen angehalten werden, gesunde Lebensgewohnheiten als Schutz und Vorsorge anzunehmen (z.B. Wechseln der

Turnkleidung nach dem Turnen usw.), gleichzeitig sollen sie die Auswirkungen der sportlichen Tätigkeiten auf ihren Körper als auch auf ihre Gesundheit kennen lernen aber auch selbst erfahren.

- Die Kinder sollen die wichtigsten Kenntnisse zur Unfallverhütung erfahren und zur Leistung der Ersten Hilfe bei kleinen Sportverletzungen befähigt werden.
- Die Schüler sollen sich an eine saubere und ordnungsgemäße Arbeitsweise gewöhnen, können bzw. müssen aber auch ihre eigene Kreativität und ihr logisches Denken einsetzen, sollen ihre sportliche Leistungsfähigkeit und sportliche Begabung zeigen können und sie sollen Verantwortung bei sportlichen Wettkämpfen übernehmen - zum Beispiel als Schiedsrichter oder Zeitnehmer.

3.) Vorhaben, Projekte, Beiträge zur Umwelt und Gesundheitserziehung

Aufgrund der aktuellen Situation können einige sportliche Projekte und Turniere geplant werden.

Oktober: Bezirksmeisterschaft: Querfeldeinlauf

Bezirksmeisterschaft: Staffellauf – 60m Sprint

Oktober: Wahlfach: Schwimmen

November/ Dezember: Wahlfach: Schwimmen

Dezember: Wahlfach: Handball

Dezember: Handballturnier

Februar: Wahlfach: Volleyball

Februar-März-April: Schulinterne Turniere

März: Volleyball- Turnier

April: Wahlfach: Leichtathletik

Mai: Bezirksmeisterschaft und Landesmeisterschaft: Leichtathletik

Wahlfach: Beachvolleyball

Bezirksmeisterschaft: Beachvolleyball

Juni: Sommersporttag

Beiträge zur Umwelt- und Gesundheitserziehung

Das Fach Bewegung und Sport behandelt seit jeher Themen der Gesundheit. Eine der primären Aufgaben ist es, durch die sportlich-motorische Bewegung und Haltung den Gesundheitsaspekt zu fördern und wach zu halten. (siehe vorhergehende Punkte)

Da das Fach Bewegung und Sport das einzige „motorische Fach“ ist, verzichte ich weitgehend auf theoretische Abhandlungen .

4.) Die Bewertung im Fach Bewegung und Sport

Weil im Fach Bewegung und Sport nicht nur die motorische Leistung zählt, sondern auch Einsatz und Interesse bzw. Leistungsbereitschaft, Ausnützen der eigenen Fähigkeiten und Begabungen, das Einhalten von Sport-, Ordnungs- und Spielregeln eine wichtige Rolle spielen, wird dies im 4. Lernbereich berücksichtigt. Denn ein Schüler, der in der Schule nur bei jenen Lerninhalten zufriedenstellend mitarbeitet, die ihm gefallen, sich an Ordnungsrahmen und Spielregeln nicht hält und der aufgrund seiner körperlichen Voraussetzungen (oft auch noch älter ist) zwar sehr gut abschneidet, kann nicht die höchste Bewertung bekommen. Dasselbe geschieht beim Schüler, der die sportlichen Voraussetzungen zwar nicht mitbringt sich aber bemüht und anstrengt, nicht die niedrigste Bewertung bekommen kann.

Die Bewertung erfolgt in individueller Weise und bezieht sich auf alle Schüler und zum Teil auch auf diejenige, die von den praktischen Übungen zeitlich begrenzt oder ständig, teilweise oder ganz von den Turnübungen befreit sind. Eine erwünschte individuelle Behandlung und Förderung von ca. 121 Kindern, die man nur ca. 2 x 40 Minuten (das Umziehen abgerechnet) in der Woche in Gruppen von ca. 21 Schülern sieht, die auch noch Fertigkeiten ausprobieren und viel spielen sollen, ist aus organisatorischen, zeitlichen und sicherheitstechnischen Gründen nur begrenzt möglich - denn gerade im Mittelschulalter muss man oft die Kinder alleine sichern und bei Übungen helfen, bei Dehn- und Kräftigungsübungen wegen der Verletzungsgefahr auf eine richtige Ausführung derselben achten, Schiedsrichter machen und oft auch gleichzeitig Polizist spielen.

Die Bewertung im Fach Leibeserziehung wird sich zwar auf Testwerte stützen, aber der persönliche Fortschritt, der Einsatz und das soziale Verhalten werden die Leistungsnote nicht minder prägen.

Zur Erhebung der Bewertung bei den motorischen Eigenschaften und Fertigkeiten werden hauptsächlich sportliche Tests verwendet.

Die sportliche Handlungsfähigkeit der Kinder - eines der Hauptziele des Lehrplanes - darf aber nicht durch zu aufwendige und zeitraubende Tests und Beobachtungen gefährdet werden. Ein grundsätzliches Problem bei der Bewertung und bei den Leistungserhebungen der körperlichen Eigenschaften und Fähigkeiten besteht darin,

dass diese in einem bestimmten Augenblick gemessen werden. Die zwei Turnstunden genügen nicht immer, in allen Bereichen Fortschritte festzustellen: z.B. die Ausdauer kann aus physiologischen Gründen nur

durch regelmäßiges zwei bis drei maligem Training in der Woche und erst nach mehreren Wochen verbessert werden. Eventuelle Leistungsfortschritte und Verbesserungen sind vielmehr auf körperliches Wachstum von einem Jahr zum anderen und auf außerschulische sportliche Betätigung zurückzuführen. Gleichzeitig muss erwähnt werden, dass bei allen Tests, viel zu viel wertvolle Zeit verloren geht, denn um alle Schülerinnen einer Klasse in nur einem Teilbereich eines Lernbereiches zu testen, braucht es fast immer mindestens eine volle Stunde und oft auch mehr.

Folgendes wird für die Bewertung herangezogen:

- die geistige und körperliche Verfassung des Schülers bzw. der Schülerin - ob Ganz- oder Teilbefreiung vom Turnunterricht
- das Auffassungs-, Vorstellungs- und Aufnahmevermögen, das kreative und kritische Verhalten
- die Aufmerksamkeit bei der Aufgabenstellung bzw. beim Erklären
- das verantwortungsvolle Handeln mit den Mitschülern, zu sich selbst und den Geräten
- die Fairness, Hilfsbereitschaft und Integration
- das Anerkennen von Regeln und Einhalten von Ordnungsrahmen
- das Interesse und die Motivation
- die Mitarbeit, die aktive aber auch unaufgeforderte Beteiligung am Unterricht
- die Leistungsbereitschaft sowie der Einsatz und der Anstrengungsgrad
- das Verkräften von Sieg und Niederlage bzw. Selbsteinschätzung
- die Arbeitsweise, Arbeitshaltung und Ausdauer
- die Konzentration und Ernsthaftigkeit
- der Leistungsfortschritt (in begrenztem Maße feststellbar)
- das Zeigen und Ausnützen der sportlichen Fähigkeiten und Begabungen
- das motorische Verhalten und das Beherrschen von Fertigkeiten und Taktiken
- das Erbringen von Minimalleistungen in den verschiedensten Sportdisziplinen, die durch Tests messbar sind - aber auch die Eindrücke, die durch Beobachtungen, wie zum Beispiel bei den Spielen, gemacht werden können. Die sportlichen messbaren Ergebnisse werden von den Schülern auf ihren persönlichen Leistungsblättern eingetragen.
- Kenntnis der Sport- und Spielregeln der verschiedenen Sportdisziplinen und Sportspiele

- Kenntnis der wichtigsten Trainingsgrundlagen der Verhaltensweisen für eine gesunde Lebenshaltung und die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen.

:

5.) Stoffverteilungsplan für die 1.2. und 3. Klasse

**Der Stoffverteilungsplan basiert auf den Kompetenzen, die vom Lehrplan vorgegeben sind. Diese sind im Anhang angeführt.
September/Oktober**

Ausdauer – Konditionsschulung

Test: a.) 1300m Lauf im Freien
b.) 5 min. Läufe in der Halle

Stationsbetrieb: Ballo Ballone

Hallenhockey: spielerische Übungen; Spiel 4 gegen 4 ohne fixen Tormann

Gerätturnen: Barren- Schwebebalken

November/Dezember

Handball

Test: a.) Geschicklichkeitsparcour
b.) Spielbeobachtung

Seilspringen

Test: a.) 1min. durchspringen
b.) Kombinationsspringen

Klettern ohne Kletterseil

Test: 1.Klasse: alle Griffe
2. und 3. Klasse: ausgewählte Griffe

Bodenturnen: Kopfstand, Kerze, Brücke, Rolle und Rad

Jänner/Februar

Volleyball

Test: Pritschen und Baggern an die Wand auf Zeit (30sec.)
Spielbeobachtung

Gerätturnen

Ringe: Test: Rolle vorwärts. Und rückwärts.

Sturzhang

Kraftstützen auf Zeit

Stangenklettern + Reck

Federball: Spiel → 2 gegen 2

März/April

Jonglieren: mit Bällen, Tüchern, Tellern

Leichtathletik

Test: 60m Sprint, 80m Sprint, Hürdenlauf

Weitsprung, Hochsprung

Kugelstoßen, Vortex

Basketball

Test: Slalom auf Zeit

Freiwürfe in einer Minute

Klettern mit Seil

Minitrampolin

Test: -Strecksprung

-Hocksprung

-halbe Drehung

-Grätschsprung

Mai

Wiederholung der großen Ballspiele

Spiele im Freien

Jonglieren: mit Tüchern, Bällen und Tellern

Akrobatik

Juni

Allgemeine Wiederholung der großen Ballspiele.

Die Verbesserung aller motorischen Eigenschaften, (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Gelenkigkeit, Gleichgewicht, koordinative Fähigkeiten) wird durch abwechslungsreiche und spielerische

Belastungen regelmäßig über das ganze Schuljahr verteilt angeboten.

Der Stoffverteilungsplan kann aufgrund der Coronamaßnahmen immer verändert werden.

Anhang: Kompetenzziele

Die Schülerin, der Schüler sollte am Ende der Mittelschule folgende Kompetenzen können:

- Bewegungsabläufe ästhetisch ausführen und variieren, Tänze rhythmisch und choreografisch gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken.
- -sportmotorische Grundqualifikationen anwenden und verbessern, verschiedene Sportspiele und Sportarten ausüben, Leistungsziele anstreben.
- den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Wohlbefinden erkennen und aufzeigen, eigene Leistungsgrenzen und die der anderen einschätzen und respektieren;
- - sich bei den verschiedenen Spielen und Sportdisziplinen an die Regeln halten, taktische Verhaltensweisen anwenden und sich fair verhalten.
- -bei Sportspielen die Funktion des Schiedsrichters ausüben.
- - bei Mannschaftsspielen und Sportspielen aktiv mitwirken und Regeln einhalten;

Die Fachlehrer:

Evelin Kofler

Tiffany Frisch

Sand in Taufers, am 28. Oktober 2022